

JIHOČESKÝ BĚŽECKÝ POHÁR 2025

SERIÁL PŘÍSPĚVKŮ S PŘEDSTAVENÍM PRVNÍ DESÍTKY ŽEN A MUŽŮ (VČ. VÍTEŽŮ KATEGORIÍ)

1. František Zákostelecký (*1955) – vítěz kategorie E

Bydlím v Mokřém patřícím pod OÚ Litvínovice. Běhat jsem začal v lednu 2018 ve svých 62 letech. První můj závod byl Winter Run v Č. B. na 4 km. V té době jsem ještě neměl povědomí o existenci JBP. Do JBP jsem se přihlásil v roce 2019 a od té doby každý rok v poháru odběhám 12-13 závodů. Každý rok absolvuji včetně JBP celkem kolem 30 závodů.

Žádnou běžeckou přípravu jsem neměl a nikdo mě netrénoval. V žácích jsem pouze hrál závodně fotbal, ostatní sporty jen rekreačně.

Běh je, dle mého názoru, nejpřirozenější a nejlevnější sport. Dá se provozovat celoročně, v každém terénu a nepotřebuje nákladné vybavení.

Jako důchodce nemám problémy s kombinací práce a běhu, jde spíše o regeneraci sil po běžeckém závodě. Kromě závodů trénuji max. dvakrát až třikrát týdně do 10 km.



S rokem 2025 jsem spokojený. Žádné zklamání jsem nezažil. Těší mě, že si zatím udržuji výsledky téměř na stejné úrovni bez výrazného poklesu. Nejvíce mě potěšilo, když jsem se na půlmaratonu v Třeboni dostal opět pod 1 hod. 45 min.

Závody si nijak zvlášť nevybírám. Mám raději rovinaté po asfaltu a středně dlouhé do 15 km.

Na každou novou běžeckou sezonu se těším, běhat v zimě po kluzkém terénu mě moc netěší. Cíle jsou pořád stejné, a to udržet si dosavadní výkonnost co nejdéle.

Systém JBP mi připadá ideální. Nemám připomínky ke skladbě a hodnocení 8 nejvíce obodovaných závodů celkem spravedlivě ukazuje výkonnost jednotlivých závodníků.

Účast v JBP beru i jako společenskou záležitost mezi aktivními lidmi, zejména pro nás důchodce.

Zpracoval: JG, 07/2026

